



**Magiczny
Kraków**

Zajęcia rowerowe dla dzieci i młodzieży

2023-06-10

Już dziś, 10 czerwca, Zarząd Infrastruktury Sportowej zaprasza dzieci i młodzież w wieku od 6 do 13 lat na bezpłatne zajęcia rowerowe. Odbędą się one na terenie WLKS Kraków Swoszowice przy ul. Moszyńskiego 9. Obowiązują zapisy i limit uczestników - 30 osób.

Zajęcia, które rozpoczną się o godz. 10.00, poprowadzą szkoleniowcy z sekcji kolarskiej WLKS Krakus Swoszowice, na czele z trenerem Zbigniewem Klękiem – odkrywcą takich talentów jak: Rafał Majka, Tomasz Marczyński czy Katarzyna Niewiadoma.

Warunkiem udziału w zajęciach jest zgłoszenie uczestnika poprzez formularz zamieszczony na stronie internetowej zapisy.zis.krakow.pl. Wcześniej należy zapoznać się z [regulaminem](#). Obowiązuje limit uczestników – 30 osób. Lista zostanie zamknięta po osiągnięciu limitu. Nie są prowadzone zapisy na listę rezerwową.

Każdy z uczestników jest zobowiązany do posiadania swojego roweru i kasku ochronnego.

Program zajęć:

- przygotowanie rowerów do przejażdżki, zabawy rowerowej, wycieczki
- pierwsze kroki na rowerze – sprawność roweru (hamulce, ciśnie w oponach, łańcuch)
- omówienie zasad odpowiedniego ubioru (kask, buty, odzież)
- bezpieczeństwo jazdy – funkcjonariusze z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Krakowie opowiedzą o zasadach bezpieczeństwa i przepisach ruchu drogowego;
- pokaz szkoleniowy – technika jazdy na rolkach treningowych i cykloergometrze.

Szczegóły na stronie internetowej zis.krakow.pl.